**[10 способів покращити своє життя](http://mt.if.ua/?p=133)**

****

**1 Не робіть поспішних висновків.**

Ця звичка може ускладнити життя двома способами. По-перше , ми вважаємо, що знаємо , що відбудеться, тому відключаємо свою увагу , і починаємо діяти на основі цього припущення. Люди – нікудишні віщуни . Більшість з їх припущень невірні , а звідси – невірні і їх дії. Друга сторона цієї звички – ми загордилися , що вміємо читати думки , і начебто б знаємо , чому інші люди роблять , те, що вони роблять , або що вони думають. Знову невірно , причому в корені невірно. Саме ця дурість руйнує відносини як ніяка інша .

**2 Не драматизуйте .**

Багато роздмухують смертельно -небезпечні катастрофи з дрібних невдач , і відповідним чином реагують. Звичка робити з мухи слона породжує тривогу , яка або не існує, або настільки мала , що і турбуватися нема про що. Чому вони так роблять? Хто знає ? Може бути , щоб виглядати і відчувати себе більш важливими. У кожному разі , це настільки ж безглуздо , наскільки і згубно .

**3 Не придумуйте правил.**

Величезна частина всіх цих «треба» і «повинен» , з якими ви носитесь , напевно марна. Все, що вони вам дають , так це нервозність і почуття провини. Навіщо ? Слідуючи цим уявним правилам , ви забиваєте мозок непотрібними перешкодами і дитячими порядками. А коли ви намагаєтеся перенести ці правила на інших , то перетворюєтеся в лякаючого нудного скиглія або самовпевненого фанатика .

**4 Уникайте стереотипів і ярликів.**

Слова , які ви використовуєте , можуть вас підставити . Мова негативу і критики породжує таке ж мислення . Намагаючись втиснути речі в певні категорії , ви перестаєте бачити їх реальне значення , тим самим , обмежуючи своє мислення до абсолютної марності . Подивіться – що там . Не вішайте ярлики. Ви будете здивовані тим , що побачите .

**5. Не будьте перфекціоністом .**

Життя не тільки «чорне або біле” або “все або нічого» . У більшості випадків ” достатньо» означає саме достатньо. Якщо будете шукати ідеальну роботу , то ви , швидше за все , ніколи її не знайдете. При цьому всі інші роботи будуть здаватися вам гірше , ніж вони є насправді. Будете шукати ідеальних відносин , і, ймовірно , проведете все життя на самоті. Перфекціонізм – це ментальне захворювання, яке не дасть вам насолоджуватися , а буде кожного разу відправляти вас на пошуки того , чого немає.

**6.  Не узагальнюйте .**

Одна-дві невдачі – ще не ознака постійного провалу . А випадковий тріумф не перетворює вас у генія . Одинична подія – добре чи погане – або навіть дві чи три події не завжди служать ознакою затяжної тенденції. Як правило , речі є тими, якими вони є , і не більше того.

**7. Не приймайте близько до серця.**

Більшість людей , навіть ваші друзі і колеги , не говорять , не думають і не піклуються про вас 99 % свого часу. Життєві підйоми і спади , теплота і байдужість інших людей не мають особисто до вас ніякого відношення. Якщо вони будуть прикидатися , це лише змусить вас відчути себе більш нещасними , ніж потрібно.

**8. Не вірте емоціям.**

Те , що ви відчуваєте , не завжди є вірним показником того , що відбувається насправді . Просто те , що ви це відчуваєте , не означає , що це правда. Іноді джерелом емоцій може послужити втома , голод , роздратування , або ж просто нежить. Відчуваєте ви себе добре чи погано – майбутнє від цього не зміниться. Почуття можуть бути істинними , але вони не є істина .

**9. Не піддавайтеся апатії.**

Тренуйтеся бути оптимістом. Якщо будете очікувати поганих речей у житті і на роботі , то ви їх знайдете. Негативний настрій – це те ж саме , що дивитися на світ через спотворені , брудні окуляри . Ви будете помічати лише недоліки , не звертаючи уваги, або не помічаючи всього іншого. Це просто вражаюче , як можна побачити те , чого немає , якщо тільки почати шукати. І звичайно , ж , якщо ви почнете шукати позитивні речі , ви знайдете і їх теж.

**10. Не живіть минулим.**

Ця порада найважливіший з усіх : забудьте і живіть далі . Найбільше злості,розчарування , нещастя і відчаю в цьому світі походить від людей , що тримаються за минуле.

Перші образи і проблеми. Чим більше ви будете прокручувати їх в думці , тим більшими вони вам здадуться , і тим гірше ви будете себе почувати. Не боріться з нещастям . Забудьте і живіть далі . Зробіть це, і Ви позбавите його сили ранити вас .